

EL SECRETO DEL cuerpo de Fergie ESTÁ EN DIETA SANA, EJERCICIO Y COSMÉTICA SLIM

mundo, según las revistas masculinas.

Atrás quedan los excesos de drogas, superados gracias a técnicas de hipnosis que ahora sigue utilizando para relajarse. La estabilidad que le da su marido, el actor Josh Duhamel, y sus nuevos hábitos de vida *healthy* son los responsables de que se encuentre en su mejor momento.

DOS KILOS MENOS
¡Y SIN EL EFECTO YOYÓ!

Para la cantante y actriz (su última incursión en el cine ha sido en el musical *Nine*, interpretando a la prostituta Saraghina) la clave de su belleza está en llevar una dieta saludable. Le pierden las ensaladas, la carne magra y el yogur. Asegura que incluso en un restaurante de comida rápida puedes encontrar este tipo de alimentos, por lo que no hay excusa para no elegir correctamente. Si tú quieres aprender a comer bien o ya no sabes qué hacer para eliminar esos kilos de más que van y vienen, apúntate a la Dieta de la Zona, un estilo de vida que siguen desde hace años actrices como Jennifer Aniston, Cindy Crawford o Renée Zellweger. Esta dieta variada y equilibrada, creada por el Dr. Barry Sears, imita a la tradicional dieta mediterránea. Sus menús se componen en un 30 por ciento de grasas insaturadas, en un 30 por ciento de proteínas y en un 40 por ciento de hidratos de carbono. El consumo de éstos últimos, como pasta y pan, conviene reducirlo. Y debes hacer cinco comidas diarias sin que pasen más de cinco horas entre ellas para mantener estables tus niveles de insulina. Evitarás de este modo

que se acumule grasa en exceso y favorecerás, a su vez, que la grasa acumulada se vaya eliminando. Infórmate de todos los secretos de esta dieta, con millones de adeptos en todo el mundo, en la web enerzona.net.

EN LA DIETA,
QUE NO FALTE OMEGA 3

La dieta de zona vuelve a estar en boca de todos porque el doctor Barry Sears ha publicado un nuevo libro, *Grasa Tóxica* (Ed. Urano), donde desmonta algunos tópicos sobre nutrición. Como que no todas las personas que engordan comen demasiadas calorías. Según su teoría, en los kilos extra que se acumulan influye la predisposición genética, que combinada con ciertos hábitos alimentarios, como un exceso de carbohidratos, aceites vegetales de baja calidad y escasa ingesta de pescado azul (omega 3), provoca la acumulación de grasa tóxica en el organismo y el exceso de

a peso. Por otra parte, asegura que hacer poco ejercicio tampoco es la causa de la obesidad, aunque ayuda a trabajar el corazón y a tonificar los músculos.

DIARIO, PRACTICA EJERCICIO CARDIOVASCULAR

Precisamente, el secreto del cuerpo esculpido de los últimos tiempos de Fergie se debe a un trabajo de fitness constante y riguroso. Acude al gimnasio seis veces por semana allá donde esté, donde combina ejercicios de pesas con entrenamiento elíptico o boxeo. Aquí en España, con tanto mar y calor, seguro que contemplaría el Aqua Combat. Esta disciplina, ▶